**План-конспект урока**

Вид: Вольная борьба Дата проведения 15марта 2019 г.

**Тема занятия:** Обучение прохода в две ноги.

**Задачи занятия:**

* **Образовательные:**Изучение технико-тактических действий в стойке.
* **Воспитательные:**Воспитание волевых качеств.
* **Оздоровительные:**Развитие быстроты и специальной выносливости.

НПГ - 2 года обучения

**Место проведения:**Спортивный зал МОБУ ЯГНГ. **Инвентарь:** борцовский ковер, свисток, секундомер, конусы.

**Тренер-преподаватель:**, Карамзин Айтал Дмитриевич.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Содержание | Дози-  ровка | Организационно-методические указания |
| I.  II.  III | **Подготовительная часть**  - Построение, приветствие  - Сообщение задач урока  **Упражнение в беге**  Движение налево в обход с выполнением заданий:  - бег  - Прыжки на одной ноге  (левой ноге)  (правой ноге)  - приставными шагами:  (левым боком),  (правым боком).  **Упражнения на координацию движений**  - кувырок вперед  - кувырок назад  -кувырок боком  (левое плечо),  (правое плечо).  - Отдых.  **ОРУ на месте**  - отбрасывание ног (защита)  - разминка суставов  - отдых  **Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств**  - и.п – передний мост, круговые движения головы.  - отдых, массаж головы и шеи  - и.п – задний мост, движение вперед и назад.  - отдых  - забеганиев правую и левую сторону.  -отдых  **Основная часть:**  - **Обучение прохода в две ноги с колен.**   1. Объяснение. 2. Показ. 3. Отработки с партнером.   1.Проход в две ноги.  2. Проход в две ноги и переводом руки.  **Заключительная часть.**  - построение  - деление на 2 команды  Игра эстафета:  - бег на коленках  - бег с кувырком вперёд  - прыжки на одной ноге  Борцовские игры в партере:  - борьба до первого бала  И.п. лежа на спине параллельно друг другу.  -построение  -подведение итогов  - организованный уход | 8-10  мин.  3 круга  1 круг  1 круг  1 раз  1 раз  1 круг  1 круг  1 круг  1 круг  7раз.  15 сек.  15 сек.  15 сек.  20 сек.  15 сек.  20 сек.  15 сек.  20 сек.  15 сек.  18-20 мин.  1 мин.  2-4 мин.  8 мин  7мин  15 мин.  30 сек.  30 сек.  4 мин.  6-8 мин.  30 сек  1 мин. | Лопатки сведены, смотреть вперед, наличие спортивной формы.  Следить за работой рук и ног, дыхание не задерживать  Движение рук вверх на каждый приставной шаг  Следим за группировкой  Подбородок прижимаем к груди, выход на прямые руки  Следить за работой рук и ног  Упражнения выполняем с большой амплитудой  Восстанавливаем дыхание  Ноги не сгибаем  Ковер достаем тазом.  Особое внимание уделяется коленному суставу и голеностопу.  Восстанавливаем дыхание  Хорошо прогибаемся, достаем подбородком. Упор на стопах, отталкиваются пяткой.  Забегание выполняем в быстром темпе с мах прогибом, стараемся делать качественнее.  Восстанавливаем дыхание  Проход в две ноги при выполнении спина прямая, нога выставлена в упор, захват ног выполняется на уровне колен, упор головой в бок соперника.  Проход в две ноги с переводом руки. Захват руки выше локтевого сустава, туловищем прижаться к сопернику  - Выполняют издалека, надо с близкого расстояния,  Надо прочувствовать дистанцию и положение туловища и головы. Ставить упор стопой при проходе в две ноги.  Выявить отличившихся, указать основные ошибки недочеты при выполнении приема на уроке.  Бежим на коленках отталкиваемся носками, не встаем на ноги, спину держим прямо, обходим конус с правой стороны.  Следим за группировкой  Подбородок прижимаем к груди, выход на прямые руки, обходим конус с правой стороны.  Ноги не меняем, обходим конус с правой стороны.  Игры для навыков получения баллов из различных ситуаций в борьбе. |